



## Вивчення фізичної працездатності у студенток медичного вузу з різним ступенем гіпермобільності суглобів

Бакурідзе-Маніна В. Б.

ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», Дніпро, Україна

**Анотація.** В роботі представлені результати дослідження фізичної працездатності студенток з різним ступенем гіпермобільності суглобів. В усіх групах студенток був відсутній добрий та високий рівень працездатності, у значної кількості студенток другої та третьої групи фізична працездатність була задовільного рівня, а у більшості студенток першої групи відповідала середньому.

**Ключові слова:** студентки, гіпермобільність суглобів, фізична працездатність.

**Вступ.** Ситуація, що склалася у вищих навчальних закладах України характеризується розумовим перенавантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічного напруження протягом усього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю [3].

Необхідність виконання студентами вузу великого обсягу навчальної роботи в умовах дефіциту часу, явного зниження адаптаційних механізмів призводить до прогресуючого погіршення їхнього здоров'я, результаті чого понад 50% студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості, що в майбутньому призводить до неспроможності якісно працювати на виробництві [5].

Фахівці вважають, що стан здоров'я залежить від стану сполучної тканини [1], та пов'язують знижений рівень здоров'я із проявами дисплазії сполучної тканини (ДСТ) [4].

Універсальною та найбільш об'єктивною ознакою дисплазії сполучної тканини виступає гіпермобільність суглобів (ГМС). ГМС – це перевищення об'єму рухів в одному або декількох суглобах порівняно з середньостатистичною нормою [4].



Часто гіпермобільність супроводжується з дисгармонійними змінами у фізичному розвитку та відмічається зниження функціональних показників також зустрічаються деякі зміни у стані опорно-рухового апарату (зниження м'язового тону, схильність до вивихів й розтягнення зв'язок), серцево-судинної системи [2].

Враховуючи гостроту проблеми є необхідність застосування заходів щодо виявлення та попередження ускладнень у стані здоров'я та функціональних порушень студентів при фізичних навантаженнях на заняттях з фізичного виховання [6].

Дослідження, які складають основний зміст даної роботи, виконано згідно з темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (№ держ. реєстрації 0116U003010).

**Мета дослідження** – вивчення фізичної працездатності студенток медичного вузу з різним ступенем гіпермобільності суглобів.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; діагностика наявності і ступеня гіпермобільності суглобів з використанням медичного гоніометра; визначення фізичної роботи здатності (за допомогою проби Руф'є), методи математичної статистики

**Організація дослідження.** Нами було обстежено 155 студенток першого курсу ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», які за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і займалися за програмою фізичного виховання для медичних вузів. Середній вік склав  $18,21 \pm 0,16$  років.

**Результати досліджень та їх обговорення.** За результатами проведеного діагностування гіпермобільності суглобів за критеріями Бейтона, студентки розподілилися наступним чином: першу групу склали 39 студенток (25,16%), які мали нормальну рухливість у суглобах, що відноситься до легкого ступеня ГМС; до другої групи віднесені переважна кількість студенток – 67 (43,23%), які мали помірно виражену гіпермобільність суглобів; в третю групу входили 49 студенток (31,61%) у яких була діагностовано значна гіпермобільність суглобів, що відноситься до вираженого ступеня гіпермобільності суглобів.

Отримані результати фізичної працездатності показали, що усіх групах студенток був відсутній рівень добрий та високий. Студентки першої групи мають фізичну працездатність середнього рівня, яка дорівнює  $10,85 \pm 2,41$  балам і є вище ніж у студенток другої групи, які мали  $12,63 \pm 3,04$  бали – рівень нижче середнього ( $p < 0,05$ ) та достовірно краще ніж у студенток третьої групи –  $13,09 \pm 2,49$  бали – рівень нижче середнього ( $p < 0,05$ ).

У 53,73% студенток другої та 71,43% третьої групи фізична працездатність належить



до задовільного рівня, а у більшості 46,15% студенток першої групи відповідає середньому. Студентки третьої групи 24,49% мали погану працездатність, що кількісно більше ніж у студенток першої 12,82% та другої 14,93% груп. Середній рівень фізичної роботи здатності був лише 31,34% студенток другої групи та тільки 4,04% студенток третьої групи.

**Висновки.** Таким чином, проведене дослідження студенток медичного вузу з різним ступенем гіпермобільності свідчить про те, гірші показники були у студенток з третім ступенем ГМС, ніж у студенток з першим та другим ступенем ГМС.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у вивченні рівня фізичної підготовленості студенток з різним ступенем гіпермобільності суглобів.

#### **Список використаної літератури.**

1. Богомолец А. А. *Введение в учение о конституциях и диатезах*. М., 1928. 228 с.
2. Жерноклеева В. В. *Роль недифференцированной дисплазии соединительной ткани в развитии ортопедической патологии у детей крупного промышленного города*: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. мед наук: спец. 14.01.08 «Педиатрия». В., 2013. 23 с.
3. Зінченко Н. М. *Динаміка захворювань студентів у вищому навчальному закладі під час навчального року*. Чернігівський національний педагогічний університет ім. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 143. С.342 -345.
4. Кадурина Т.И., Гнусаев С.Ф., Аббакумова Л.Н. [и др.] Наследственные и многофакторные нарушения соединительной ткани у детей. Алгоритмы диагностики, тактика ведения. *Педиатрия*. 2014. Т. 93 (5). С. 1-40.
5. Пилипей Л., Шаповал М. Стан фізичної підготовленості студенток 1 курсу ВНЗ. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 57-61.
6. Шиян О.В., Бакурідзе-Маніна В.Б. Дослідження анамнезу життя студентів медичного вузу із гіпермобільністю суглобів. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2017. № 1. С. 260-264.